كيفَ أشعرُ حيالَ

الغضب







Dar Al Moualef
المؤلف

المقدمة

يسكُنُ كَامِل ومَنَال وطَارِق ولَيَال وسَامِر في الحيِّ نفسِهِ وهُمْ أصدقاءُ مُنْذُ الطفولةِ،
يعرِفُ كُلٌّ منهُمْ تمامَ المعرفةِ ما يعْنِي الشعورُ بالغضَبِ أو التحدُّثُ إلى إنسانٍ غاضِبٍ.
لِمَ لا تنضَمُّ إليهِمْ إذاً في الإفصاحِ عَنْ مشاعِرِهِم فيمـا يَخُصّ الغضَبَ
وكيفيَّةِ التعاطِي مَعَهُ والسيطرةِ علَيْه.



ما هُوَ الغضَبُ؟

في طريقِ العوْدَةِ إلىَ المنزِلِ مِنَ المدرَسةِ؟ راحَ كَامِل يخبِرُ لَيال أنَّهُ كانَ غاضباً طَوالَ النهارِ لأنَّ أخَاهُ الصغِيرَ استخدَمَ لُعْبَتَهُ المفضَّلَةَ مِنْ دُونِ استئذَانه. وأحسَّ بالغضَبِ الشدِيدِ بَعْدَ أنْ صَرَخَ في وَجْهِ أخِيهِ وأبكَاه. الغضَبُ شعورٌ يدومُ لِفترَةٍ قصيرةٍ أو طوِيلةٍ، ويدفَعُ بالإنسانِ إلىَ التصرفِ بِطُرُقٍ متعدِّدَة.



قدْ تصرُخ عاليا بسببِ غضَبِك





قدْ تكسرُ شيئاً بسببِ غضَبِك

الغضَبُ شُعور

الغضَبُ شُعورٌ تَماماً كالخَوْفِ والحُزْنِ. وفي حالِ كُنْتَ تمضِي يوماً جَميلاً وأغضبكَ أمرٌ فجأةً، فسيختَفي الشعورُ بالغضَبِ بسُرعة. ولكنْ إذا أغضبَتْكَ أمورٌ عديدَةٌ وأزعجَتْكَ كثيراً، فإنَّ هَذا الغضَبَ سيدُومُ لِفتْرةٍ أطْوَلَ ومِنَ الممكِنِ أنْ يتغلغَلَ داخلَكَ بانتِظارِ الانفجَارِ.





يمُكنُ أنْ يكونَ مفاجِئاً

يغضَبُ الناسُ لأسبابٍ عديدَةٍ ومختلِفَةٍ، وقَدْ يتأتّى هَذا الغضَبُ مِنْ وقوعِ أمْرٍ بشَكْلٍ مفاجِيءٍ ومِنْ دُونِ سابِقِ إنذار. ويدفَعُ الناسَ، إلى قَوْلِ كلماتٍ نابِيَةٍ أو القيامِ بأعمالٍ مُشينَةٍ.



ماذَا يعْنِي لكِ الشعورُ بالغَضَبِ يا لَيَال؟

"الشعورُ بالغضَبِ هُوَ الانزعاجُ إلَى حدٍّ يدفَعُكَ إلى قَوْلِ كلماتٍ نابِيَةٍ، أوْ كسْرِ غَرَضٍ ما أو جَرحِ مشاعِرِ الآخَرين، الشعورُ بالغضَبِ يولِّدُ لديْكَ أحياناً الرغبَةَ في البُكاءِ الممتزِجِ بالحُزْنِ".

الغضَبُ مِنَ الآخَرِين

مَنَال ولَيال صديقتانِ حميمتانِ، في أَحدِ الأيَّام، تشاجَرتا ولَمْ تعُودا تتكلَّمانِ معَ بعضِهِما.

هَلْ تتذكَّرُ متَى كانَتِ المرَّةُ الأَخِيرةُ التِي غضِبْتَ بِها مِنْ شخْصٍ مَا؟

ممَّنْ غضِبْتَ؟ هَلْ ما زِلْتَ تذكُرُ سببَ غضَبِك؟





قَدْ تغضَبُ في المدْرَسَة



وقَدْ تغضَبُ في المنْزِل



1 ـ كانَ سَامي ينتَظِرُ وصولَ أحمَد.



2 ـ وحِينَ تأخَّرَ أحمد،
اتصَلَ سَامي ليتَبيَّنَ مكَانَه.



3 ـ كانَ أحمَد قَدْ خطَّطَ لِشَيْءٍ آخَر.
فَرَمَى سَامي ألعابَهُ علَى الأرْضِ.

لِمَ كانَ سَامي غاضِباً؟

لَقَدْ خذَلَ أحمَد صديقَهُ سَامي وجرَحَ مشاعِرَه. حَتَّى إنَّهُ لَمْ يعتذِرْ مِنْه، كانَ مِنَ الأفضَلِ لسَامي أنْ يخبِرَ أحمَد بِمَا يشعُرُ بَدلاً مِنْ رَمْيِ ألعَابِه. ولَعَلَّ أحمَد يُدْرِكُ خطأَهُ. وكانَ بإمكانِ سَامي أيضاً التحدُّثُ إلى والِدِهِ وإخبارُهُ بِمَا يُزْعِجُه.

أعزُّ الأصدقاء

قَدْ يغضَبُ المَرْءُ حتَّى مِنْ أعزِّ أصدقائِه لسبَبٍ أوْ لآخر، ما يدفَعُكَ إلى ارتكابِ عَمَلٍ سيِّئ ، إلاَّ أنَّ هذا الأمرَ يزيدُ الوَضْعَ سُوءاً.



الأخوَةُ والأخوَات

هَلْ تغضَبُ مِنْ أختِكَ أو أخيك؟ لأنَّهُما استَعارا غرضاً يخصُّكَ مِنْ دُونِ إذْن؟ حاوِلِ التكلُّمَ معهُمَا عَنْ مشاعِرِكَ حتَّى ولَوْ لَمْ يصغِيَا إلَيْك. وفي حالِ تفاقُمَ غضَبِكَ، تحدَّثْ إلى أحَدِ والدَيْكَ عمَّا في داخِلِك.



لِمَ لا؟

يمنَعُكَ أحياناً معلِّمُكَ أوْ أحَدُ والدَيْكَ عنِ القيامِ بفِعْلٍ مَا، فلاَ تحاوِلِ الصُّراخَ أوْ رَمْيَ الأغراضِ لأنَّ ما مِنْ شَيْءٍ سيتَغيَّر. امنَحْهُمُ الوقْتَ لشَرْحِ وجْهَةِ نظَرِهِم.



الغضبُ مِنَ الآخرين

إنَّها المُخطئةُ

تشعُرُ بالغضبِ حينَ يخذُلُكَ أحدُهُم. وترغَبُ في الصراخِ عليْهِ إلاَّ أنَّ الغضَبَ لَنْ يساعدَ على حلِّ المشكلَةِ. بَلْ عليْكَ ألاَّ تنسَى أنَّ الطرفَ الآخرَ يشعُرُ بالسوءِ حيالَ تصرفِهِ.



كانَتْ غلطَة

بَعْضُ الناسِ يغضَبُ بسرْعةٍ حتَّى ولَوْ لَمْ يكُنِ السببُ مهمّاً. فيعمَدُ إلى قوْلِ كلامٍ جارِحٍ مِنْ دُونِ تفكيرٍ أَوْ يلْجأُ إلى العُنْفِ الجسَدِيِّ في حالِ أخطأَ المرْءُ في حَقِّ هذا البعْضِ. إذا كُنْتَ تتصرَّفُ بهذِهِ الطريقَةِ عليْكَ التأسُّفُ والاعتذار.





تقولُ منال إنَّها غاضبَة:

"لَقَدْ أخبرْتُ ليَال سراً وأفْشَتْهُ، لَمْ يكُنْ لهَا الحَقُّ في ذَلِك".

تقولُ ليَال إنَّها غاضبَة:

"أظنُّ أنَّها ستُمانِعُ، وغضِبْتُ منْها لأنَّها قالَتْ أشياءَ جارِحَةً عنِّي".

الغضَبُ منَ الذاتِ

كانَ سَامِر وطَارِق يتنزَّهـانِ في المَلْعَبِ وقـالَ سَامِر إنَّهُ طُرِدَ مِنَ الصفِّ لأنَّهُ فَقَدَ أعصابَهُ وراحَ يضرِبُ رِفاقَه. قالَ إنَّ السبَبَ يعودُ إلى عَجْزِهِ عَنْ قراءةِ الكتابِ بسهولَة، وأنْتَ، هَلْ غضِبْتَ يوماً مِنْ نفسِك؟ هَلْ صببْتَ جامَ غضَبِكَ على نَفْسِكَ أو علَى الآخرين؟





1 ـ كانتْ سَماح تبْني منزلاً منْ عِيدانِ كِبريتٍ كمشْروعٍ مدْرسِيّ.



2 ـ واجهتْ صعُوبةً في إنجازِ عملِها في مكانٍ معيَّنٍ مِنَ المنْزل.



3 ـ غضبتْ سَماح إلى حدٍّ كَبيرٍ حتَّى إنَّها ضربت بالمنْزِلِ عُرْضَ الحائِطِ وخرَّبتْهُ بالكامِل.

لِمَ غضبتْ سَماح؟

كانتْ سماح تستمتعُ ببِناءِ المنْزِل، إلاَّ أنَّ صبْرها نفَدَ حينَ أدركتْ مرحلةً صعبةً في البِناء. فغضبتْ كثيراً واغتاظتْ لعجْزِها.

وبدلاً منَ اللُّجوءِ إلى مساعدةِ أحدِهِم، آثرتْ سَماح على هدْمِ ما بنتْهُ بلحظةِ غضب.





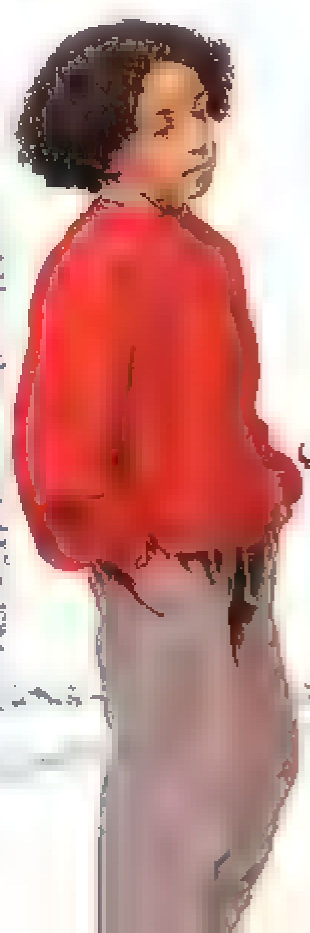
لِمَ قلْتَ ذلك؟

يتفوّهُ المرْءُ أحياناً بكلامٍ جارحٍ منْ دُونِ تفكيرٍ، حتّى إنّهُ لا يُدركُ مدى قَساوةِ ما يقُولُه. إلاّ أنّهُ حينَ يُراجعُ ما حَصلَ معَهُ يشْعُرُ بالغضَبِ منْ نفْسه للتصرُّفِ المتسرعِ الذي قامَ به.

لا يمكنُني إنجازُ العمَل!

قدْ تغضبُ أثناءَ عمَلك على مشروعٍ جديدٍ وتجدُ صعوبةً في إتمامه! فسينْفَدُ صبْرُك وتغتاظُ للأمْرِ وتقرّرُ الاستسْلام.

لا تقلَقْ! عليْكَ ألاّ تنْسَى أنّكَ في حاجةٍ للوقْتِ لاعْتيادِ المَهامِّ الجديدَة، الممارسةُ خيْرُ وسيلةٍ للنجاحِ في العَمَل.



لِمَ ضرَبْتَ رفيقَكَ يا سَامر؟

"غضِبْتُ كثيراً لأنّني عجزْتُ عَنِ القراءة. وحينَ غضِبْتُ منْ نَفْسي انزعجْتُ منَ الآخرينَ وغضِبْتُ منْهم. ومنْ دُونِ أنْ أفكّرَ ضرَبْتُ رفيقي، لمْ أقُمْ بالعَمَلِ الصحيحِ لأنَّ رفيقي لمْ يُقْدِمْ على أيّ سُوء. لا يمكنُني التوقّفُ عَنِ الغضَب، لكنَّ بإمكاني التحكُّمَ بتصرُّفاتي وأقوالي السيّئة".

الغضَبُ يدفَعُكَ إلى الشُّعُورِ بـ..

صباح هَذا اليوْمِ، غضِبَ كَامِل غضَباً شدِيداً وضربَ أخَاهُ مُنير. إلاَّ أنَّهُ أدركَ لاحِقاً أنَّهُ أخطأَ التصرفُ. فقدْ آلمَ أخَاهُ وأغضَبَ والِدَتَه.

مِنَ المُهمِّ جِداً ألاَّ تضرِبَ الآخَرِينَ عِنْدَما تغضَبُ ومَهْمَا كانَ غضَبُكَ شدِيداً. فأيُّ تصرفٍ أحمَقَ قدْ تُقْدِمُ عليْهِ سيزِيدُ الأمْرَ سُوءاً ولَنْ تشعُرَ بأيِّ تحسُّنٍ علَى الإطْلاَق.



الغضَبُ والوَحْدَة

يبدُو علَى بعْضِ الناسِ أنَّهُم دائماً غاضِبين. حتّى إنَّهم يصبُّونَ غضَبَهُم علَى أصدقائِهِم. وربمَّا ذلكَ يُعزَى إلى جَهْلِهِم كيفيَّةَ السيطرَةِ على غضَبِهِم.

وثمَّةَ بعضُ الأصدقاءِ الذِينَ يتحمَّلونَ هَذا الغضَبَ الدائِم، إلاَّ أنَّهُم معَ الوقْتِ يَبْحثُون عَنْ بدِيل.

الغضَبُ والانزعَاج

الغضَبُ يجُرُّ مشاعِرَ أخْرَى.
فَمِنَ المُمكنِ أنْ تشعُرَ بالخَوْفِ أوِ الوَحْدَةِ منَ الغضَب.
كمَا يجوزُ أنْ تشعُرَ بالتعاسَةِ والانزعاجِ لأنَّكَ تعجَزُ عَنْ فَهْمِ مشاعِرِ الغضَبِ أو كيفِيَّةِ التعاطِي مَعَها.







كَيْفَ تشعُرُ الآنَ يا كَامل؟

"أخطَأْتُ حِينَ ضرَبْتُ أخِي، لكنَّني لَمْ أخطِئْ حِينَ شعَرْتُ بالغضَبِ، كانَ يجدُرُ بي إطلاعُ أُمِّي على مشاعِرِي عِوَضاً عَنْ ضرْبِ مُنِير.
الجمِيعُ يغضَبُ إلاَّ أنَّ كيفِيَّةَ التنفيسِ عَنْ هَذا الغضَبِ تُؤدِّي إلى المشاكل".

إخفاءُ مشاعرَ أُخْرَى

أخبر سامر معلمَته أنَّهُ غضب لأنَّهُ شعرَ بالإحراجِ والانزعاجِ لِعدمِ قدرتِهِ علَى القِراءة.
فشرحتْ لَهُ المعلِّمةُ أنَّ بَعْضَ الأشخاصِ يستغرقُ وقتاً أطولَ مِنْ غيرِهِ في تعلُّمِ أُمورٍ جديدة.
أمَّا طارق فتأقلمَ في منزِلهِ الجديدِ لكنَّهُ في البدْءِ شعرَ بالغضبِ العارمِ والتعاسةِ والخوفِ
مِنَ التغيُّراتِ كلِّها. أحياناً الغضبُ يُخْفي



إخفاءُ مشاعرَ أُخرى



1 ـ تعرَّضَ عبدُ الله للإزْعاجِ مِنْ مجموعةٍ من الشُّبّان.



2 ـ فشعرَ بالغضبِ مِنْ عائلتِهِ وأصدقائهِ الطيِّبين.



3 ـ وقرَّرَ صديقُ عبدِ الله الحميمُ إطْلاعَ والِدَةِ عبدِ الله على ما يحصُل.

لِمَ شعَرَ عبدُ الله بالغضبِ؟

لقدْ تعرَّضَ عبدُ الله للإزْعاج وكان خائفاً وحائراً في أمْرِه.

وجاءَ الشعورُ بالغضبِ ليغطِّي على تلْكَ المشاعر.

كان من الأفضل لوْ أطلع عبدُ الله والديْه أوْ أحد معلِّميه على الإزْعاجِ الذي يتعرَّضُ له. فهُمْ أوّلُ مَنْ سيساعِدُهُ ويَقِفُ إلى جانبه.

لا أشعرُ بالراحَة

يجوزُ أنْ تشعُرَ بالغضَبِ إذا دفعَكَ أحدُهُم إلى القيامِ بفِعْلٍ تعرِفُ أنَّهُ خاطِئ ، أوْ إلى الاحتفاظِ بسرٍّ لا يريحُك. لِذا، مِنَ المُهِمِّ اللُّجوءُ إلى شخصٍ راشِدٍ تثِقُ بِهِ للتحدُّثِ إليْهِ عَنِ الأمْر.



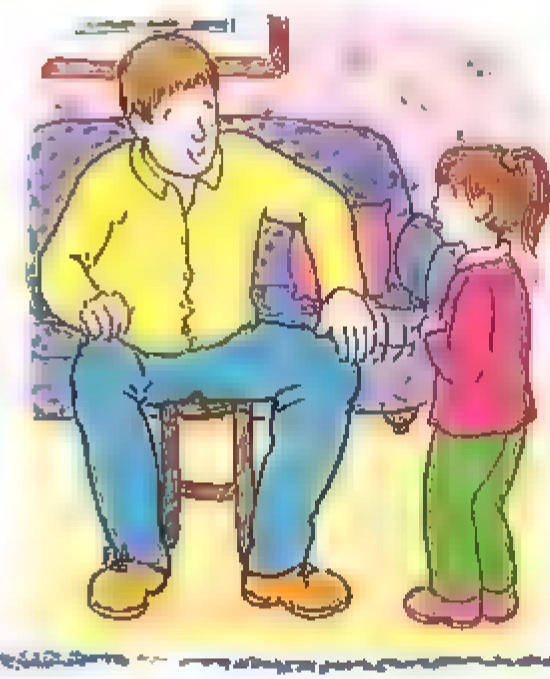
مشاكلُ منزِليةٌ

قَدْ تشعُرُ بالإهمالِ عِنْدَ ولادَةِ طِفْلٍ جديدٍ في العائلَةِ وبالحيْرَةِ في حالِ انفصَلَ والِداك أوْ تطلّقا، الأمْرُ الذي يُشعِلُ الغضَبَ في نفْسِك. لِذا، ننصحُكَ بطلَبِ المساعَدَةِ مِنْ شخْصٍ بالِغٍ حَتّى ولَوْ لَمْ يتغيَّرْ أيٌّ مِنَ الوضْعَيْن.



هَلْ تغضَبُ بسُرْعَةٍ يا طارِق؟

"لَقَدِ انتقَلْتُ مؤخَّراً إلى هذِهِ المنطقةِ معَ والِدي. وأدّى هَذا الانتِقالُ إلى حصُولِ تغيُّراتٍ كثيرَة. وصِرْتُ أتعرَّضُ للإزعاجِ مِنْ قِبَلِ الآخَرينَ في المَدْرسةِ ما أدّى إلى نُشوءِ الغضَبِ في داخِلي. كذلِكَ أدّى الخوْفُ مِنْ هذِهِ التغيُّراتِ إلى تفاقُمِ شُعوري بالغضَب".



إذا غضبَ أحدُهُم منْك

تغضبُ والِدَةُ ليَال منْها في كلّ مرَّةٍ تتغاضى ليَال عنْ ترتيبِ غرفتِها وتوْضيبِها. ويقُولُ سَامِر إنَّهُ لمْ يسبِقْ لوالِدِهِ أنْ فقدَ أعصابهُ إلاَّ بعْدَ أنْ خسِرَ وظيفتَهُ وصارَ سريعَ الانفِعالِ ودائِمَ الغضبِ.

هلْ ما زِلت تذْكُرُ مَنْ كانَ آخِرَ شخْصٍ غضِبَ منْكَ وما السبَبُ وراءَ غضبِه؟



قدْ تجهلُ غضبَ أحدِهِم

أو قدْ تُدرِكهُ تماما

الاعتذار

لِمَ لا تعتذرُ في حالِ خذلكَ صديقكَ وأغضبْتَه؟ وفي حالِ كُنْتَ جاهلاً السببَ وراءَ غضبِ رفيقكَ منْك، عليْكَ التحدُّثُ معهُ عنِ الأمْرِ والبحثِ فيهِ سوياً.



راشدُونَ غاضِبُون

ينزَعِجُ الراشدُونَ منَ الأولادِ بسببِ مشاغَبتِهِم أو عصْيانِ أوامرِهِم. ولَعلَّهُم أمضَوْا يوْماً سيِّئاً في العَمَلِ أوْ أنَّهُم تعِسُونَ أوْ أنَّ أحدَهُم غاضِبٌ منْهُم. فالبالغُون يصبُّونَ غضبَهُم على الآخرينَ تماماً كمَا تفعلُ أنتَ حينَ تغضَب.





ماذَا تفعلينَ يا لَيال حينَ تغضَبُ والدتُك منك؟

"إذَا كُنْتُ مشاغبةً، أعتذرُ منْ أُمِّي وأعِدُها ألاَّ أُسيءَ التصرُّفَ أبداً. وفي حالِ كانَتْ والِدَتي غاضِبَةً لأنَّها قلقةٌ أو تَعبةٌ، أحاوِلُ ألاَّ أزعِجَها. وعِندَما أنزَعِجُ مِنْها كثيراً، أتَّصلُ بجدَّتي وأُحدِّثُها عَنِ الأمْر".

التعاطي معَ مشاعرِ الغضَب

تحدَّثتْ مَنَال معَ أُمِّها عَنْ سببِ غضَبِها مِنْ لَيَال التِي قدَّرتْ حَجْمَ غضَبِها وانزِعاجِها مِنْ صديقَتِها. في اليَوْمِ التالِي، تمكَّنَتا مِنَ التحادُثِ والتكلُّمِ عمَّا يزعِجُهُما. وتَصالَحَتا.



إذا غضِبْتَ، اكتُبْ عما تشعرُ بِه





وحاوِلِ العَد حَتى عَشَرة

اكتُبْهُ علَى ورَقَة

حاولْ أنْ تتذكَّرَ دائماً أنَّ المشاكلَ تَبدأُ حِينَ تفْقدُ السيطرةَ على غضَبِك. بالطبعِ أنَّكَ لَنْ تتوقَّفَ عَنِ الشعُورِ بالغَضَب، إلاَّ أنَّ بإمكانِكَ التفكيرَ ملياً بِسبَبِ غضَبِك. حاوِلْ أنْ تعبِّرَ عَنْ مشاعِرِكَ كِتابةً أوْ بالرَّسْم!



اطلُبِ المساعَدَة

اطلُبِ المساعَدَةَ مِنْ والدَيْكَ في حالِ تشاجَرْتَ معَ رفِيقِكَ ولَمْ تتمكَّنْ مِنْ مصالحتِه.
لا تقْلَقْ مِنْ حَجْمِ غضَبِك، بَلْ الجأْ إلَى شخْصٍ بالِغٍ تَثِقُ بِهِ لِتخبِرَهُ عمَّا في داخِلِك. واطلُبْ مِنْهُ النصِيحَة.





هذهِ نصائِحُ لِيَال ومَنَال عَنْ كيفِيَّةِ التعاطِي معَ الغَضَب

"فكِّرْ جيداً قبْلَ الإقدامِ علَى أيِّ خُطْوَةٍ أوْ قوْل. فَسِّرْ واشْرَحْ بوضوحٍ وهدُوءٍ كَيْفَ تشعُرُ، يمُكنُكَ أنْ تكلِّمَ الوسادَةَ أوْ تأْخُذَ نفَساً عميقاً. ولَكِن إيَّاكَ وصَبَّ غضَبِكَ علَى الآخَرِين. وفي حالِ لَمْ تضبِطْ نفْسَكَ، استَعِدَّ للاعتِذار".

لا تَنْسَ





هَلْ تحسَّنَتْ قراءتُكَ يا سَامر؟

"بَعْضَ الشيءِ خصوصاً أنَّني لَمْ أَعُدْ أغْضَبُ كمَا في السابِقِ، لكِنَّهُ ما زالَ مِنَ الصعْبِ كَبْحُ غَضَبِي، غَيْرَ أنَّني أعدُّ للْعَشَرَةِ قَبْلَ قراءَةِ الكلماتِ الصعبَةِ مراراً وتَكْراراً. لا يُمكِنُكَ الكفُّ عَنِ الشعُورِ بالغضَبِ ولَكِنْ بإمكانِكَ السيطَرَةُ علَى صَبِّ غضَبِكَ على الآخرِينَ وجَرْحِهِم. مِنَ المُهِمِّ التحدُّثُ عَنْ أسبابِ الغضَبِ والترويحِ عَنْ نفْسِكَ".





ماذَا تفعلينَ يا لَيَال إذَا غَضِبَتْ مِنْكِ والدَتُكِ؟

"أغضَبُ أحياناً لأَنَّ والدَتِي تغضَبُ مِنِّي حتَّى ولَوْ لَمْ أرتَكِبْ أيَّ خَطأ! ثُمَّ أُحدِّثُ جَدَّتِي عَنْ مشاعِرِي وتساعِدُنِي في تفَهُّمِ غَضَبِ أُمِّي وتقولُ لي إنَّ والِدَتِي لَنْ تتوقَّفَ عَنْ حُبِّي حتَّى ولَوْ كانَتْ منزَعِجَة".



كَيْفَ تتكيَّفِينَ معَ غضَبِكِ يا مَنَال؟

"الغضَبُ شعُورٌ قوِيٌّ ينتابُ الإنسانَ بسُرْعَة. ولَكِنْ يمكِنُكِ تعَلُّمُ استخدامِهِ وكيفيَّةِ السيطرَةِ علَيْه. وهَذا لَيْسَ بالأَمْرِ السهْلِ ويستَغْرِقُكَ وقْتاً طوِيلاً".





أمَا زلْتَ غاضِباً منْ أخِيكَ يا كَامل؟

"سأتعلَّمُ أنْ أتشارَكَ معَ أخِي بَعْضَ الأغراضِ وأحتَفِظَ بِبَعْضِها الآخَرِ لِنَفْسِي".





كَيْفَ تتصرَّفُ حِينَ تغضَبُ يا طارِق؟

"أدخُلُ أحياناً إلَى غرفَتِي وأصرُخُ بصوْتٍ عالٍ أوْ ألْكُمُ وسادةً ناعِمَةً. ثُمَّ أشعُرُ بالراحَةِ والتحسُّنِ".